Kids'Skills
Eu pot

Caietul meu de lucru

Pot să reușesc cu puțin ajutor de la familia și prietenii mei!

Caietul de lucru *Eu Pot* pentru Copii

Cu ajutorul acestui caiet de lucru, copiii de 4 ani și peste, pot dobândi abilități care, din orice motiv, sunt dificil de învățat.

Acest caiet de lucru va face ca învățarea să fie distractivă și plină de satisfacții pentru copii. Aceștia au posibilitatea de a decide multe detalii despre program și să aleagă persoanele importante din viața lor, inclusiv prietenii lor, care îi vor sprijini în mod activ în timp ce învață abilitățile.

Cu acest caiet de lucru un copil poate învăța o abilitate.

Caietul de lucru *Eu Pot* conține instrucțiuni simple pentru copil, precum și instrucțiuni mai detaliate pentru părinți sau pentru adulții care îndrumă copilul pas cu pas prin proces.

Caietul de lucru *Eu Pot* poate fi folosit atât acasă, cât și în îngrijirea de zi ori la școală.

ISBN 978-606-94579-0-0

Eu Pot este o soluție centrată pe problemă pentru asistarea copiilor în a depăși problemele comportamentale, sociale și emoționale. Pentru mai multe informații vizitați site-ul www.kidsskills.org.

Ben Furman, Kids'Skills Workbook
© Lyhytterapiainstituutti Oy, 2017
All rights reserved

© 2017, Asociația Psihologilor Profesioniști din România, pentru ediția în limba română
Editura PSY este departament în cadrul Asociației Psihologilor Profesioniști din România

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sau difuzată, în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

ISBN: 978-606-94579-0-0

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
FURMAN, BEN
Kid's skills - Eu pot : caietul meu de lucru / Ben Furman. - Iaşi :
Editura Psy, 2018
ISBN 978-606-94579-0-0

159.9

Editura PSY
Email: editura@apsipro.ro

Traducere: Alex George Aniței
Scris și proiectat de Ben Furman
Ilustrații de Kai Kujasalo

EDITURA PSY

DESPRE CAIETUL DE LUCRU

*Eu pot** este o metodă care ajută copiii să învețe abilități și să depășească probleme. Metoda se bazează pe psihologia centrată pe soluții și a fost dezvoltată la Institutul de Terapie Scurtă din Helsinki de către psihiatrul Ben Furman și colegii săi, Tapani Ahola, Sirpa Birn și Tuija Terävä.

Eu Pot se adresează copiilor în vârstă de patru ani și peste. Ideea metodei Eu Pot este aceea de a ajunge la o înțelegere cu copilul despre învățarea unei abilități. Apoi, folosiți programul pentru a motiva și pentru a ajuta copilul să învețe sau să-și îmbunătățească acea abilitate.

Abilitatea poate fi orice activitate care este dificilă pentru copil. Poate fi, de exemplu, să mănânce în mod corespunzător, să doarmă în propriul pat, să meargă regulat la toaletă, să-și amintească de pregătirea ghiozdanului pentru școală, să-și asume responsabilitatea pentru îngrijirea animalului său de companie, să-și exprime furia mai degrabă prin cuvinte decât prin contact fizic, etc.

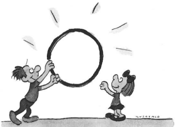
Toți copiii au anumite abilități pe care trebuie să le învețe sau să le îmbunătățească. Cu ajutorul acestui caiet de lucru, un copil poate învăța o abilitate.

Instrucțiunile pentru copii se găsesc în paginile următoare. Instrucțiunile detaliate pentru adulți se găsesc la sfârșitul caietului de lucru. Pentru a afla mai multe despre Eu Pot și alte instrumente disponibile pentru rezolvarea problemelor copiilor și adolescenților, vizitați site-ul web Kids' Skills la www.kidsskills.org.

* În original "Kids' Skills Method". Deși în traducerea românească ar fi mai degrabă "Abilitățile Copiilor" am preferat să ne inspirăm din traducerea germană (Ich Schaff's) care înseamnă "Eu Pot" și care, din punctul nostru de vedere, redă mai bine intenția metodei, decît traducerea strictă a termenilor. (Nota editorului)

CARE ESTE PRIMUL LUCRU PE CARE VREI SĂ-L ÎNVEȚI ?

DECIDE CARE VA FI PRIMA TA ABILITATE



CUM SE VA NUMI ACEA ABILITATE ?

DĂ-I ABILITĂȚII UN NUME

DE CE ESTE UN LUCRU BUN DE ÎNVĂȚAT ?

Gândește-te ce lucru bun te va învăța această metodă pe tine și pe alții

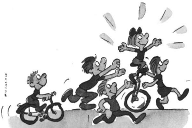
DE CE ESTE BINE PENTRU TINE SĂ AI ACEASTĂ ABILITATE ?

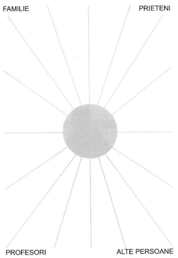
DE CE CRED PĂRINȚII TĂI CĂ ESTE BINE PENTRU TINE SĂ AI ACEASTĂ ABILITATE ?

CINE ALTCINEVA AR VREA SĂ ÎNVEȚI ACEASTĂ ABILITATE ? DE CE ?

CINE TE VA AJUTA ?

FĂ-ȚI O LISTĂ CU PERSOANELE CĂRORA VREI SĂ LE CERI AJUTORUL PENTRU A TE ÎNVĂȚA ACEASTĂ ABILITATE





CINE ESTE SUSȚINĂTORUL TĂU MAGIC ?

SUSȚINĂTORUL TĂU MAGIC POATE FI UN ANIMAL, UN PERSONAJ DE DESENE ANIMATE SAU ORICE ALT EROU VREI TU

DESENEAZĂ SAU LIPEȘTE O IMAGINE A SUSȚINĂTORULUI TĂU MAGIC

CUM TE VA SPRIJINI SUSȚINĂTORUL MAGIC ÎN ÎNVĂȚAREA ABILITĂȚII ?

____

____

____

____

CUM AI VREA SĂ SĂRBĂTOREȘTI ?

PLANIFICĂ SĂ FACI CEVA DISTRACTIV CU SUSȚINĂTORII TĂI ODATĂ CE AI ÎNVĂȚAT ACEASTĂ ABILITATE

UNDE VEI SĂRBĂTORI ?

____

CINE VA FI CU TINE ?

____

____

____

CE VEȚI MÂNCA ȘI BEA ?

____

____

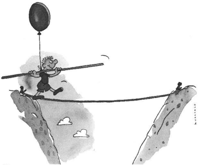
VEI PURTA CEVA SPECIAL ?

____

____

VEI FI CAPABIL SĂ ÎNVEȚI ACEASTĂ ABILITATE ?

ÎNTREABĂ SUSȚINĂTORII TĂI DE CE CRED CĂ POȚI SĂ ÎNVEȚI ACEASTĂ ABILITATE



EU CRED CĂ POȚI ÎNVĂȚA ACEASTĂ ABILITATE PENTRU CĂ ...

nume

nume

nume

nume

nume

CUM VEI EXERSA ?

PENTRU A ÎNVĂȚA ACEASTĂ ABILITATE TREBUIE
SĂ O EXERSEZI ÎN FIECARE ZI

UNDE VEI EXERSA ?

____

____

CÂND VEI EXERSA ?

____

____

CU CINE VEI EXERSA ?

____

____

____

CUM VEI EXERSA ?

____

____

____

____

CUM VREI SĂ TE AJUTE SUSȚINĂTORII TĂI ?

SPUNE-LE SUSȚINĂTORILOR TĂI CUM ÎȚI DOREȘTI SĂ TE AJUTE

CUM VREI SĂ TE LAUDE CÂND TE VĂD CĂ EXERSEZI ABILITATEA ?

CUM VREI SĂ ÎȚI ADUCĂ AMINTE SĂ EXERSEZI ABILITATEA ?

CUM VREI SĂ ÎȚI ADUCĂ AMINTE DE ABILITATE DACĂ AI UITAT-O ?

ESTE TIMPUL SĂ SĂRBĂTOREȘTI ?

DUPĂ CE AI ÎNVĂȚAT ABILITATEA, VA FI TIMPUL SĂ TE PREGĂTEȘTI PENTRU PETRECERE

CUM VEI ȘTI CĂ AI ÎNVĂȚAT ABILITATEA ?

CUM ÎI VEI INVITA PE CEI CARE TE-AU AJUTAT ?

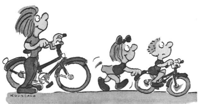
CUM TE-AU SPRIJINIT SUSȚINĂTORII TĂI ?

CUM LE VEI MULȚUMI ?

POȚI ÎNVĂȚA PE ALTCINEVA ABILITATEA TA?

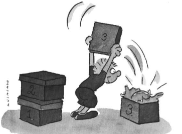
CINE SE POATE FOLOSI DE AJUTORUL TĂU ?

CUM ÎL VEI AJUTA ?



CARE ESTE AL DOILEA LUCRU PE CARE VREI SĂ-L ÎNVEȚI ?

DECIDE CARE VA FI CEA DE-A DOUA ABILITATE



LOC PENTRU LAUDE

INSTRUCȚIUNI PENTRU ADULȚI

1. Prezentarea caietului de lucru copilului

Începeți prin a arăta caietul de lucru copilului. De exemplu, puteți spune: „Uită-te la acest caiet. Este un caiet de lucru care ajută băieții și fetele să învețe lucruri dificile". Apoi, răsfoiți caietul împreună cu copilul pentru a crește interesul acestuia. Și, odată ce copilul prezintă semne de motivație, puteți să-l utilizați.

2. Cine vă va ajuta?

Pentru a dobândi abilități noi sau să devină mai buni la abilitățile pe care le au deja, copiii au nevoie de sprijin din partea altor persoane. Depinde de copil să decidă cui să-i ceară ajutor. Cu toate acestea, ar trebui să vă asigurați că în alegerile sale, printre ajutoarele sale, copilul nu include numai adulți, ci și colegi de-ai săi. În calitate de susținători sunt deosebit de utili copiii mai mari pe care acesta îi respectă, o soră mai mare, un văr sau un elev mai mare de la școală. Nu este neobișnuit ca uneori copiii să dorească să aibă propria lor pisică sau câine ca susținători. În general, cu cât are mai mulți susținători, cu atât îi este mai ușor să învețe abilitățile. În anumite situații, totuși, copilul poate să vrea doar membri ai familiei care să acționeze ca susținători.

3. Cine este susținătorul tău magic ?

Cereți copilului să-și aleagă un susținător magic care să-l ajute să învețe abilitatea. Susținătorul magic poate fi un animal, un personaj de desene animate, un erou... orice vrea copilul. Susținătorul magic poate ajuta copilul în multe feluri, de exemplu, poate fi o sursă de putere, poate susține copilul sau poate să-i amintească acestuia despre abilități. Susținătorul magic poate fi folosit, de asemenea, pentru a crea o legătură între imaginația copilului și întrebări precum „Cum te poate ajuta cel mai bine susținătorul tău magic să înveți abilitățile ?", „Cum poate susținătorul magic să îți amintească să exersezi în fiecare zi ?" și „Cum poate să te ajute susținătorul magic să îți aduci aminte de abilitate dacă o uiți ?"

4. Care este primul lucru pe care vrei să îl înveți ?

Cu ajutorul acestui caiet de lucru copilul poate dobândi o abilitate. Prima abilitate ar trebui să fie una care este relativ ușor de învățat pentru el. Următoarele abilități pot fi mai dificile.

Întrebați copilul dacă există ceva dificil de învățat pentru el în acest moment, ceva pe care ar vrea să îmbunătățească. Dacă nu se poate gândi imediat la o idee bună, nu ezitați să vă împărtășiți propriile sugestii. Când ajungeți la o înțelegere cu copilul despre o abilitate care trebuie învățată, asigurați-vă că nu este ceva ce acesta nu ar trebui să facă: de exemplu „să nu-și muște unghiile" sau „să nu răspundă obraznic". Abilitatea învățată este ceea ce copilul ar trebui să facă în schimb.

De exemplu, în cazul în care copilul își mușcă unghiile, abilitatea care trebuie învățată este „să am grijă de unghiile mele" nu „să mă opresc din mușcat unghiile" iar dacă copilul răspunde obraznic, abilitatea care trebuie învățată este „să mă exprim într-un un mod frumos și politicos" nu „să mă opresc să răspund obraznic". La sfârșitul acestui caiet de lucru veți găsi un tabel cu câteva exemple despre cum să identificați abilitățile pe care copiii trebuie să le învețe pentru a depăși obiceiurile proaste și problemele.

5. Cum numești această abilitate ?

Odată ce ați ajuns la o înțelegere cu copilul despre abilitatea care va fi învățată, cereți-i copilului să dea abilității un nume. Prin acordarea unui nume abilității, copilul își asumă dreptul de proprietate asupra proiectului. Copiii se bucură să dea nume abilităților, chiar dacă ar putea dura ceva timp până inventează unul. Numele poate fi orice de la „Superman" la „Prințesă" sau de la „Domnul Șmecher" la „Domnișoara Prietenoasă", etc. Este important pentru copil să dea abilității un nume care îi place și de care se simte mândru.

6. De ce este un lucru bun de învățat ?

Puteți întări motivația copilului de a învăța abilitățile, ajutându-l să descopere numeroasele avantaje. Cu cât are mai multe beneficii pe care copilul le poate vedea - atât pentru el, cât și pentru ceilalți - cu atât mai mult copilul va fi mai dispus să facă eforturi pentru a o învăța. Atunci când enumerați beneficiile, asigurați-vă că includeți, de asemenea, beneficii care sunt semnificative pentru copil, cum ar fi crearea de noi

prieteni, mai mult timp pentru activitățile preferate sau a o face pe mama să fie fericită.

7. Cum veți sărbători ?

Copiii iubesc petrecerile, cum ar fi cele de ziua de naștere, sărbătorile și evenimentele speciale. Încurajați copilul să facă un plan detaliat în avans - înainte de a începe învățarea abilității - despre ceva distractiv de făcut împreună cu susținătorii săi odată ce abilitatea a fost dobândită.

Așteptarea acestui eveniment îmbunătățește în mod semnificativ motivația copilului de a învăța abilitățile și dacă copilul nu înțelege beneficiile învățării unei anumite abilități, petrecerea poate juca un rol esențial în ceea ce privește motivația copilului de a învăța oricum abilitatea.

Cu toate acestea, sărbătorirea nu este doar o recompensă mult așteptată pentru copil. Este, de asemenea, o oportunitate de a răspândi vestea bună în rețeaua socială a copilului și o ocazie în care copilul le poate mulțumi tuturor susținătorilor pentru sprijinul lor.

8. Vei putea să-ți înveți abilitatea ?

Pentru ca un copil să depună eforturi în a învăța o anumită abilitate, trebuie să creadă că poate reuși. Încrederea în sine a copilului depinde într-o mare măsură de faptul că alții cred că poate reuși sau nu. O modalitate simplă, dar eficientă de a stimula încrederea în sine a copilului este aceea de a lăsa oamenii care îl cunosc bine să-i spună de ce sunt convinși că va fi capabil să învețe această abilitate.

9. Cum vei exersa ?

Pentru a învăța o nouă abilitate sau pentru a îmbunătăți o abilitate pe care o avem deja, trebuie să o exersăm. Trebuie să acționăm iar și iar până când devine parte din ceea ce suntem. O parte esențială din Eu Pot este de a planifica exersarea abilităților zilnic. În acest scop, trebuie dezvoltată o idee, în cooperare cu copilul, cu privire la modul în care acesta își poate exersa cel mai bine abilitățile. Nu este întotdeauna ușor să găsești modalități de a-ți exersa abilitatea, dar, din fericire, copiii sunt creativi. Ideile inventive care implică jocuri, jocuri de rol și diverse tipuri de exerciții le vin în mod natural.

10. Cum dorești să te ajute susținătorii tăi ?

Rolul susținătorilor este de a ajuta copilul în timp ce învață abilitățile. Ei pot face acest lucru în multe feluri, de exemplu, ei pot lăuda copilul pentru că a decis să învețe abilitatea; pot manifesta interes față de progresul lui; pot felicita copilul pentru realizările sale; pot oferi acestuia idei și sugestii; pot să-i amintească copilului de abilități atunci când este necesar; și pot sărbători împreună cu el după ce a dobândit abilitatea. Încercați să ajutați copilul să se gândească la diferite modalități prin care susținătorii îl pot sprijini în timpul procesului.

11. Este timpul să sărbătorim ?

Sărbătoarea este un pas important (de fapt cel mai important pas pentru unii) în programul Eu Pot. Pe măsură ce copilul începe să arate semne de stăpânire a abilității, este timpul să vă pregătiți pentru eveniment. Este necesar să ajungeți la o înțelegere cu privire la modul în care copilul trebuie să-și stăpânească abilitățile înainte ca petrecerea să poată fi organizată: poate trebuie să cumpărați mâncare, băuturi și decorațiuni; să coaceți un tort sau biscuiți; să trimiteți invitații; etc. De asemenea, copilul trebuie să se pregătească pentru sărbătoare, gândindu-se la modul în care alți oameni l-au ajutat și cum să le mulțumească cel mai bine pentru sprijinul acordat.

12. Poți ajuta pe altcineva să învețe această abilitate ?

O modalitate eficientă de a învăța ceva este să înveți pe altcineva acea abilitate. Când copiii și-au însușit o abilitate care a fost dificil de învățat pentru ei, aceștia pot întări această abilitate, având posibilitatea de a ajuta pe altcineva să învețe aceeași abilitate. Copiilor le place ideea de a preda ceva ce au învățat ei altcuiva. Le îmbunătățește stima de sine și confirmă faptul că au învățat abilitățile.

13. Locul de laudă

Ultima pagină este rezervată susținătorilor. Aici pot scrie cuvinte de laudă sau încurajări, cum ar fi: „Este o idee bună să înveți asta!", „Vei învăța cu siguranță", „Bravo!" sau „Am fost impresionat de cea ce mi-ai arătat astăzi!". De asemenea, susținătorii trebuie să se simtă liberi să deseneze ceva sau să lipească autocolante pe această pagină.

Ghid pentru găsirea de abilităţi care pot fi învăţate pentru a trece peste obiceiuri proaste şi probleme

Dacă doriţi să vă ajutaţi copilul să scape de un obicei prost sau de o problemă cu ajutorul Metodei Eu Pot, trebuie să aflaţi care este abilitatea pe care trebuie să o înveţe copilul pentru a trece peste acel obicei prost sau problemă. Următorul tabel vă oferă exemple despre cum să faceţi acest lucru.

Obiceiul prost sau problema	Abilitatea care poate fi învăţată
vorbeşte nepoliticos	să vorbească politicos cu ceilalţi
doreşte mereu să fie primul şi cel mai bun	să dea celorlalţi şansa de a fi primii şi cei mai buni din când în când
intră în patul părinţilor atunci când se trezeşte noaptea	să rămână în pat şi să se culce înapoi atunci când se trezeşte noaptea
face mofturi la mâncare	să guste şi să mănânce mai multe feluri de mâncare
loveşte şi îi împinge pe alţii	să îi trateze pe ceilalţi frumos şi să fie un bun prieten
îi este frică de întuneric	să devină curajos în întuneric
îşi face griji în mod constant despre ceva	să renunţe la grijile inutile
se mişcă prea mult în sala de clasă	să stea pe loc pentru perioade mai lungi de timp
tachinează alţi copii	să fie bun şi să ajute alţi copii
are în permanenţă nevoie de atenţie	să se joace sau să facă lucruri singur pentru perioade mai lungi de timp
este prea zgomotos	să se distreze mai temperat

INSTRUCŢIUNI PENTRU COPII

- Eu Pot te poate ajuta să devii mai bun la lucrurile pe care trebuie să le înveţi.
- Asemenea lucruri se numesc abilităţi.
- Cu ajutorul acestui caiet de lucru poţi învăţa sau îmbunătăţi o abilitate.
- Începe prin a decide cine te va ajuta să înveţi abilităţile alegându-ţi susţinătorul magic.
- După ce ai făcut acest lucru, poţi începe să înveţi abilităţile.
- Decide care ar trebui să fie prima ta abilitate, apoi începe să o înveţi.
- Când ai învăţat prima abilitate, poţi sărbători cu susţinătorii tăi şi poţi decide care va fi cea de-a doua abilitate.